O problemă, deseori neglijată, dar foarte importantă

ALIMENTAȚIA CICLISTULUI ÎN CURSĂ

Interviu cu dr. Jan Baart (Olanda)

Turul Franței, campionatele mondiale și alte competiții cicliste care au ținut marele afiș anul trecut, cu turnura lor spectaculoasă, de multe ori dramatică, cu problemele lor serioase, grave, știute mai de mult dar evitate poate din teamă sau interes, readuc în actualitate la acest început de sezon nevoia pregătirii biologice a sportivului, împletind spiritul de prevedere cu o amănunțită cunoaștere a tuturor componentelor sale. Ciclismul modern tinde să devină un sport practicat de oameni conștienți, care să știe să se îngrijească, ceea ce în ciclism înseamnă a ști să se alimenteze. Nici o alchimie, nici un fel de pilule, nici un drog nu poate înlocui antrenamentul dublat de o alimentație rațională. În legătură cu problema alimentației în ciclism ne-am adresat medicului olandez JAN BAART, specialist în alimentație și recuperarea forței de muncă.

ÎNTREBARE: CE PROGRESE CONSIDERAȚI CĂ S-AU FĂCUT ÎN ALIMENTAȚIA CICLIȘTILOR?

RĂSPUNS: Acest aspect al curselor a fost socotit mult timp o parte secundară, adiacentă, deși ea determină în mare parte desfășurarea întrecerii. S-au făcut desigur progrese, însă mai mult în domeniul cercetării. În practică sîntem departe de necesități.

I: CUM PRIVESC CICLIȘTII CHESTIUNEA „GASTRONOMICĂ"?

R: O dată cu Fausto Coppi, mulți cicliști au început să se intereseze de dietetica sportivă. Unii dintre ei, cu simțul măsurii și cunoscîndu-și bine organismul, au adoptat regimuri alimentare ce nu exclud competența. Dar, regimurile care conveneau perfect unui Coppi sau Bobet nu se potriveau tuturor. Ele au fost transmise ca rețete infailibile și rezultatele au fost inverse. Nu trebuie forțat echilibrul natural, obiceiurile cu care sportivul respectiv este învățat încă din copilărie. A interzice unui ciclist belgian să bea un pahar cu bere sau francezului „sfertul de Beaujolais" este o aberație.

I: CE NE PUTEȚI SPUNE DESPRE ALIMENTAȚIA ÎN TIMPUL CURSEI?

R: Aici se comit erorile cele mai serioase. Tinerii, mai ales, sînt prost informați asupra acestui subiect vital. În general, ei mănîncă mult și orice, crezînd că astfel vor evita și vor preveni senzația subită și presantă de foame, caracteristică în ciclism. Am văzut alergători înghițind cantități enorme de alimente, cu singura grijă de a nu fi victima foamei. Dar în momentul cînd se află în plin efort, ciclistul se găsește și în plină digestie și chiar dacă nu e victima foamei, va fi lipsit de reacție și fără forță. Soluția? Să se alimenteze îndată ce simte senzația de foame, apelînd la alimente ușor asimilabile. În cursele de peste 150 km e bine să mănînce la fiecare jumătate de oră. Foamea dispare și alergătorul nu mai este handicapat de o digestie dificilă, proces care absoarbe organismului o cantitate de energie. Băutul în curse este o altă cheie a succesului în ciclism. Medicul trebuie să sfătuiască pe ciclist să nu bea prea mult și orice. Aici se vede forța caracterului, puterea de a-ți domina organismul.

Cred că punctele tradiționale de alimentare cu tot felul de sacoșe, pungi, pachete de gustări cu pulpe de pui, budinci, prăjituri de orez, zahăr (în cantități mari irită mucoasa gastrică) vor dispare cu timpul. Merckx și Janssen, bunăoară, au renunțat deja la alimentarea clasică. Ei se rezumă la o alimentare pur lichidă (o porție conținînd 15 la sută proteine, 30 la sută lipide și 55 la sută glucide), care nu necesită eforturi de masticație și insalivare; uneori dificilă la un ciclist în plin efort.

Interesante sînt și formulele dr. Creff pentru prăjiturile ciclistului — făină, hyperprotidină, un ou și zahăr.

I: CUM TREBUIE CONSIDERAT ROLUL ALIMENTAȚIEI ÎN CICLISM?

R: Aș vrea să fiu bine înțeles. Cum spuneam și la început, alimentația joacă un rol foarte important, dar e inutil să se creadă că va fi suficient să ai un regim bine studiat, verificat, pentru a deveni campion. Sînt cicliști care au veleități de dieteticieni, își cîntăresc ca la farmacie rațiile, urmînd savante calcule după tabelul caloriilor. Cursa are legile ei. Condițiile atmosferice, profilul traseului o influențează decisiv. O alimentație conformă cu legile de nutriție sporește efectiv randamentul unui sportiv. Dar nu poate înlocui calitățile native și, mai ales, antrenamentul.

I: ÎN CONCLUZIE, CE RECOMANDAȚI CONCURENȚILOR UNUI TUR CICLIST?

R: Un ciclist trebuie să fie cumpătat, să bea lichide (ape alcaline, nu gazoase) între mese, să consume suficiente proteine pentru recuperarea musculară, dar nu mult, pentru a evita furunculoza, să consume glucide (zaharuri) pentru a avea calorii ușor utilizabile, dar nu mult pentru a evita dispepsia. Toate alimentele sînt indispensabile, însă trebuie armonizate, este necesară o variație continuă. S-a dus vremea meselor pantagruelice a vechilor „giganți" ai șoselii", cărora li se cerea să parcurgă 5 500 de kilometri în Turul Franței. În ciclismul modern, cînd mediile orare au crescut vertiginos, ciclistul trebuie să asimileze repede în vederea unor eforturi brusce și intense. Ciclistul de azi este obligat să se alimenteze des, cu cantități mici, pentru a nu bloca aparatul digestiv. El va fi atent la tot ce i se oferă, preferînd lucrurile proaspete și de calitate. În esență, alimentația curselor pe etape trebuie să aibă în vedere refacerea rezervelor de energie neuromusculare, printr-un regim foarte bogat în proteine, vitamine etc. și prin eliminarea metaboliților cauzați de oboseală, printr-o alimentație de dezintoxicare. Este important ca după fiecare etapă să se bea circa 300 g apă alcalină, sărată, îndulcită, potasică și de preferință călduță, apoi un pahar cu lapte. Masa de seară, ca și cea de prînz, trebuie să fie la fel de bine studiate. Alimentația și antrenamentul se vor face urmînd metodele cele mai bine verificate, metode care ele însele se află într-un proces de perfecționare continuă. O igienă maximă va fi observată de ciclist.

Organismul sportivului de performanță este un mecanism de mare precizie pe care un lucru mic îl poate deregla. În cazul cicliștilor angajați în cursele pe etape, acest echilibru trebuie menținut în fiecare zi. Și nu este de loc ușor. Să nu uităm că cicliștii sînt singurii sportivi care depun practic un efort cotidian de 4—5 ore și aceasta timp de 10—14 zile fără întrerupere.

Ilie GOGA

ȘI TOTUȘI, PEGGY FLEMING A TRECUT LA PROFESIONISM!

NEW YORK 4 (Agerpres). Tripla campioană mondială și campioană olimpică la Jocurile de la Grenoble, patinatoarea americană Peggy Fleming a trecut la profesionism. Ea a semnat recent un contract (pentru suma de 500 000 de dolari) cu Compania americană de televiziune N.B.C. Peggy Fleming va apare într-o serie de emisiuni speciale. Între 19 și 21 aprilie, celebra patinatoare va evolua pentru ultima oară în cadrul unui concurs de amatori. Este vorba de concursul organizat la New Jersey de „Essex Skating Club".

TURNEUL DE ȘAH DE LA SARAJEVO

După 12 runde, în turneul internațional de șah de la Sarajevo conduc Cirici (Iugoslavia) și Lein (U.R.S.S.) cu cîte 8 p., urmați de Krogius (U.R.S.S.), Barczay (Ungaria) 7½p., Kavalek (Cehoslovacia) 7 (1) p. În runda a 12-a, Krogius l-a învins pe Kelecevici. Partidele Cirici—Matulovici, Barczay—Leban și Mestrovici—Robatsch s-au încheiat remiză. Kavalek a întrerupt cu Kozomara și Ivkov cu Bogdanovici.

ȘTIRI • REZULTATE

OKKER L-A ÎNVINS PE FLETCHER

Rezultatele înregistrate în turul doi al probei de simplu masculin din cadrul turneului internațional de tenis de la Johannesburg: Lundquist (Suedia) — Reinach (Republica Sud-Africană) 6—3, 6—2, 9—11, 6—2; Okker (Olanda) — Fletcher (Australia) 6—3, 6—3, 6—2; Fairlie (Noua Zeelandă) — Rosenberg (Republica Sud-Africană) 3—6, 7—5, 7—5, 2—6, 6—0; Maud (Republica Sud-Africană) — Gottschalk (R.F. a Germaniei) 6—4, 6—4, 6—4.

În proba de simplu feminin (turul I), Wendy Tomlinson (Republica Sud-Africană) a întrecut-o cu 2—6, 6—3, 14—12 pe Frances McLennan (Scoția), iar Kora Schediwy (R. F. a Germaniei) a dispus cu 4—6, 6—3, 6—1 de Susie Alberts (Republica Sud-Africană).

NOU RECORD EUROPEAN DE NATAȚIE

După două zile de întreceri, echipa U.R.S.S. conduce cu 137—98 puncte în întîlnirea de natație cu selecționata R.D. Germane, care se desfășoară la Tallin. Pe lîngă performanțele anunțate, în ziua a doua a mai fost stabilit încă un record european: Larisa Zaharova — 2:30,1 la 200 m mixt. Proba de 400 m mixt feminin a fost cîștigată de Gabriela Wetsko, cronometrată cu timpul de 4:46,3 (nou record al R.D. Germane), iar proba feminină de 200 m fluture a revenit înotătoarei sovietice Tatiana Deviatova cu 2:28,8 (nou record unional). Alte rezultate: 100 m fluture masculin: Vladimir Nemșilov (U.R.S.S.) — 59,02; 200 m bras masculin: Igor Morciukov (U.R.S.S.) — 2:29,4.

CURSA CICLISTĂ BORDEAUX—SAN SEBASTIAN

69 de concurenți s-au prezentat la startul cursei cicliste internaționale Bordeaux—San Sebastian. Prima etapă, încheiată la Meringnac, a revenit rutierului olandez Pieter Hoestra, cronometrat cu 3h54:55,0. În același timp cu învingătorul au sosit Van Prinsen (Olanda) și Guy Grumbert (Franța).

Primul dintre cicliștii români a fost Constantin Grigore, clasat pe locul 10 (la 1:05,0 de cîștigătorul etapei). Ceilalți concurenți români au ocupat următoarele locuri: Șefan Suciu (19) — la 2:29,0; Tudor Vasile (21), Emil Rusu (23) — ambii la 2:39,0.

OLIMPIADA DE ȘAH A NEVĂZĂTORILOR

La Olimpiada de șah a nevăzătorilor, care se desfășoară în orașul englez Weymouth, echipa română se menține în primele locuri. În runda a 5-a formația României a întrecut cu 2½—1½ puncte echipa U.R.S.S. Cehoslovacia a învins cu 3½—½ puncte pe S.U.A., iar Iugoslavia a cîștigat cu 4—0 întîlnirea cu selecționata R. D. Germane. În clasament continuă să conducă Iugoslavia cu 17 p., urmată de România, Cehoslovacia 13½ p., Ungaria și U.R.S.S. 12½ p., Austria și R. F. a Germaniei 12 p., R. D. Germană și Anglia 10½ p. etc.

Actualitatea internațională

Mîine, la Marsilia și Sofia

Două meciuri în Campionatul european de fotbal

La Marsilia și Sofia sînt programate mîine două importante confruntări în sferturile de finală ale Campionatului european de fotbal. Am primit de la corespondenții noștri ultimele noutăți despre aceste partide, pe care le oferim cititorilor.

FRANȚA — IUGOSLAVIA

In timp ce selecționata Iugoslaviei termina la egalitate (3—3) cu echipa Sofiei, reprezentativa Franței, antrenată de Louis Dugauguez, susținea un joc de verificare cu formația italiană Torino. Rezultatul de 1—1 nu l-a speriat pe selecționerul francez, acesta declarînd după meciul de la Nisa că este satisfăcut de forma manifestată de elevii săi. Totuși, pentru meciul cu Iugoslavia, Dugauguez intenționează să efectueze unele modificări care să ducă la mărirea forței de percuție a atacului. Astfel, deși la un moment dat părea hotărît să nu apeleze la jucătorii francezi care evoluează în străinătate, selecționerul echipei Franței pare a fi decis acum să-l utilizeze, în meciul de simbătă pe Nestor Combin, jucător care a făcut o partidă mare ca coordonator al torinezilor. Intrucît clubul din Torino și-a dat consimțămîntul, Combin va putea fi folosit pentru ambele meciuri cu Iugoslavia și îl va avea ca coleg de linie pe Di Nallo, component al formației Lyon. În ce privește linia mediană, au fost încercați trei jucători: Kravczyk, Simon și Herbin. Dar, numai Herbin a dat satisfacție. Aceasta a făcut ca selecționerul să-l retragă la mijlocul terenului pe excepționalul atacant Szepaniak, iar Herbin, pe post de mijlocaș, să aibă importante sarcini de apărare. Cîteva regretabile accidente survenite în ultimele etape de campionat i-au făcut indisponibili pe Gondet (cel care în septembrie 1965, printr-un gol înscris de la 30 m, a eliminat Iugoslavia din C.M.), Lech, un demn urmaș al lui Kopa. Iată, de altfel, formația probabilă a tricolorilor francezi: Aubour — Djorkeeff, Bosquier, Quittet, Baeza — Szepaniak, Herbin — Loubet, Combin, Di Nallo, Baretta. Ca rezerve se contează pe posibilitatea utilizării următorilor jucători: Simon, Rovelli, Guy, Michel, Krawczyk.

Henri COUSIN

BULGARIA — ITALIA

Fotbaliștii italieni au sosit miercuri noaptea la Sofia, cu un lot alcătuit din tot ce are mai valoros „calcio"-ul peninsular la această oră, mai puția extrema stîngă Riva, indisponibil. Antrenorul Feruccio Valcareggi a anunțat ziariștilor prezenți la aeroport următoarea formație probabilă: Albertosi — Burgnich, Facchetti, Bercellino, Bertini, Picchi, Domenghini, Juliano, Mazzola, Rivera, Prati. În ce-i privește pe fotbaliștii bulgari, ei au susținut marți ultimul joc de antrenament (8—1 cu Minior Buhovo, echipă din categoria B, prin golurile înscrise de Popov — 3, Kotkov — 2, Asparuhov, Dermendjiev și Jekov), iar antrenorul Boșkov a comunicat presei următoarea formație probabilă: Boncev — Salamanov, Penev, Jecev, Gaganelov, Iakimov, Popov, Asparuhov, Kotkov, Jekov, Dermendjiev.

În ambele tabere se manifestă mult optimism. Italienii speră într-un meci egal, în timp ce gazdele au declarat că joacă numai la victorie.

Toma HRISTOV

În Asparuhov, pe care-l vedeți în fotografie executînd o „foarfecă", suporterii bulgari își pun cele mai mari speranțe. Va reuși excelentul jucător bulgar să înscrie vreun gol în poarta Italiei, apărată de Albertosi?

Alte știri din fotbal

● Finala „Cupei Balcanice" (ediția 1967) a revenit echipei **A.E.K. Atena**, care a dispus în finală cu 3—1 (2—0) de **Fenerbahce**, prin punctele marcate de Sideris (2) și Karafeskos.

● În preliminariile olimpice (zona Americii de Sud): **Columbia—Paraguay** 4—1 (1—0).

● În campionatul R. F. a Germaniei s-au disputat noi întîlniri: **Bayern München—Borussia Dortmund** 2—0 (a înscris Müller — 2), **Eintracht Braunschweig—München 1860** 0—1. Cu șapte etape înainte de sfîrșit, în clasament conduce F. C. Nürnberg cu 37 p, urmată de Bayern München cu 34 p.

Luptătorii noștri au obținut cîteva rezultate bune la Budapesta

BUDAPESTA, 4 (prin telefon). — **După trei zile de întreceri a luat sfîrșit turneul internațional de lupte greco-romane și libere la care au participat sportivi din cinci țări. Luptătorii noștri au încheiat competiția cu o serie de rezultate bune: N. Cristea a cucerit medalia de argint, Gh. Berceanu, A Balog și Șt. Stîngu, medalii de bronz.**

Iată, de altfel, rezultatele înregistrate de reprezentanții noștri: GRECO-ROMANE: **Gh. Berceanu** (cat. 52 kg) b.p. Baramgin (U.R.S.S.), b.p. Varadi (Ungaria), b.p. Gall (Ungaria), egal cu Manko (Iugoslavia). În finală p.p. Molnar (Ungaria), cîștigînd medalia de bronz.

M. Bolocan nu a putut să se încadreze în limitele categoriei 63 kg (pentru care fusese selecționat) și a concurat la 70 kg: b. tuș M. Vlad, egal cu Hornea (Ungaria), egal cu Bakos, p.p. Novohatikov (U.R.S.S.) și s-a clasat pe locul IV. **M. Vlad** a pierdut în turul II, la puncte în fața sportivului sovietic, fiind eliminat. **N. Neguț** (cat. 87 kg) p.p. Bercs (Ungaria), b.p. Szilay (Ungaria) — campionul mondial al categoriei, egal Krezinski (Polonia) și este eliminat. **N. Pavel** (cat. + 97 kg) p.p. Voida (Polonia), p.p. Skaran (U.R.S.S.) și eliminat. „LIBERE": **N. Cristea** (cat. 57 kg) b.p. Glinka (Ungaria), b.p. Jdei (Ungaria), b. tuș Jankowski (Iugoslavia), p.p. Leonov (Bulgaria). În finală polonezul Bednorik nu se prezintă și Cristea ocupă locul II. **I. Chirilă** (cat. 70 kg) egal Buzasz (Ungaria). În acest timp a făcut o entorsă la genunchi și n-a mai intrat în concurs. **A. Balog** (cat. 87 kg) p.p. Adamov (Bulgaria), b.p. Patuleta (Polonia), b.p. Hegedus (Ungaria), egal cu Holloszi (Ungaria) și se clasează pe locul III. **Șt. Stîngu** (+ 97 kg) p.p. Markov (U.R.S.S.) și p.p. Szabo (Ungaria). La această categorie au fost patru concurenți. Pe națiuni, primul loc a revenit sportivilor maghiari.

Trei arbitri de lupte români selecționați pentru J. O.

La Dubrovnik (Iugoslavia), 95 de arbitri de lupte din numeroase țări au participat, timp de cinci zile, la un curs de perfecționare în vederea marilor competiții din acest an și îndeosebi a Jocurilor Olimpice din Mexic. Biroul prezidențial al Federației internaționale de lupte s-a prezentat în plenul său, avînd în componență și pe antrenorul emerit *Ion Corneanu*. La acest curs au fost invitați trei arbitri din țara noastră: *Valentin Bati*, *Vascul Popovici* și *Ion Crisnic*, care s-au bucurat toți de aprecieri elogioase. După examenul de încheiere, cei trei arbitri români au fost selecționați pentru întrecerile din cadrul J.O. *I. Crisnic* a primit brevetul de arbitru internațional, categoria I.

La cursul internațional de arbitri, Biroul prezidențial F.I.L.A. a adus la cunoștință și unele modificări de regulament. Dintre acestea, reținem atenția în mod deosebit două: *1. întrecerile vor fi conduse de un arbitru judecător, un arbitru care arată punctele tehnice realizate de sportivi și un șef de saltea. Arbitrul din centrul saltelei, purtînd două banderole, va indica pe autorii punctelor, ușor de identificat, deoarece sportivii vor fi obligați să se prezinte pe saltea în echipament, fie roșu, fie verde; 2. Începînd cu anul 1969 la lupte (ambele stiluri) vor exista zece categorii de greutate: 48, 52, 57, 62, 68, 74, 82, 90, 100 și peste 100 kg.*

Radio

REPREZENTATIVELE feminine de volei ale Olandei și Poloniei s-au întîlnit la Breda (Olanda) într-un meci amical. Voleibalistele poloneze au obținut victoria cu scorul de 3—0 (15—9, 15—10, 15—5).

■

ÎN CAMPIONATUL UNIONAL DE HOCHEI PE GHEAȚĂ, principalele pretendente la titlu au obținut noi victorii. T.S.K.A. Moscova a învins cu 7—1 (2—0, 3—1, 2—0) pe Dinamo Kiev, iar Spartak Moscova a dispus cu 4—2 (3—1, 1—1, 0—0) de Himik Voskresensk. Alte rezultate: Torpedo Gorki—S.K.A. Leningrad 0—1 (0—1, 0—0, 0—0); Dinamo Moscova—Lokomotiv Moscova 1—2 (0—1, 0—1, 1—0).

■

CEA DE-A DOUA ETAPĂ a „Turului ciclist al Belgiei", desfășurată pe distanța Bertrix—Verviers (160 km) a fost cîștigată de campionul mondial Eddy Merckx (Belgia) cu timpul de 3h47:50,0.

În clasamentul general individual conduce belgianul Wilfried David, urmat la 36 sec de Van Springel (Belgia), la 1:19,0 de Stevens (Olanda) și la 1:23,0 de Vianen (Olanda). Eddy Merckx se află pe locul 11 la 1:38,0, iar Raymond Poulidor ocupă locul 12 la 2:34,0 de lider.

■

CU PRILEJUL UNUI CONCURS de atletism desfășurat la Malmoe, Rickard Bruch a stabilit un nou record al Suediei în proba de aruncarea discului, cu performanța de 60,58 m. Vechiul record data din anul 1964 și aparținea lui Lars Haglund cu 59,55 m.

■

LA BRATISLAVA a început un turneu internațional masculin de volei dotat cu „Cupa Eliberării". În primul meci, selecționata orașului Varșovia a învins cu scorul de 3—1 (15—8, 15—11, 12—15, 15—4) echipa orașului Bratislava.

■

ÎN PROBA DE SIMPLU MASCULIN din cadrul turneului internațional de tenis de la San Juan (Porto Rico), Jan Kodes (Cehoslovacia) l-a întrecut cu 6—2, 6—3 pe Richard Russel (Jamaica), iar Ron Homberg (S.U.A.) a dispus cu 6—4, 6—3 de Juan Gisbert (Spania). Alte rezultate: Fox (S.U.A.) — Iovanovici (Iugoslavia) 8—10, 6—4, 6—1; Sangster (Anglia) — Franulovici (Iugoslavia) 2—6, 6—0, 6—3; Cox (Anglia) — Fitzgibbon (S.U.A.) 12—10, 8—6; Koukal (Cehoslovacia) — Guzman (Ecuador) 6—3, 6—1.

În turneul feminin, Christina Sandburg (Suedia) a învins-o cu 6—4, 5—7, 7—5 pe Elena Subirats (Mexic), iar Vicki Rogers (S.U.A.) a cîștigat cu 6—0, 6—2 la Leslie Turner (Australia).

■

DIN STOCKHOLM se anunță că ministrul suedez al justiției, H. Kling, a cerut interzicerea boxului profesionist, pe care l-a caracterizat ca „o manifestare publică de cruzime". După cum se știe, în Islanda boxul profesionist a fost abolit printr-un decret guvernamental.

Telefon

Echipa sovietică Jalghiris Kaunas a cîștigat pentru a doua oară consecutiv „Cupa campionilor europeni" la handbal feminin. Sportivele sovietice au eliminat în sferturi echipa ETV Hamburg, pe Cracovia în semifinale, iar în finală au întrecut cu 13—11 formația Empor Rostock. În fotografie, cîștigătoarea trofeului

Calendarul internațional al rugbyștilor români în prima jumătate a anului

Luna în curs prilejuiește rugbyștilor noștri primele întîlniri internaționale. Astfel, pe data de 18 aprilie, la București, Steaua primește replica sportivilor de la Dukla Praga. Apoi, în ziua de 2 mai, Steaua susține o întîlnire de mare interes, și care tinde să devină tradițională, în compania Selecționatei Armatei Franceze.

Echipa națională joacă în cadrul „Cupei Națiunilor" cu Cehoslovacia, la București, în ziua de 26 mai.

În sfîrșit, pînă la jumătatea anului, mai exact în cursul lunii iunie, vom mai avea prilejul să urmărim meciul România—Polonia, tot la București, precum și turneul valoroasei formații franceze Toulon, care va însuma 3 meciuri (datele exacte și adversarele urmează a fi fixate).

ultima oră

Gabriel Moiceanu — lider în turul ciclist al Marocului

Turul ciclist al Marocului a programat ieri cea de a V-a etapă: Taraoudant—Marraech (230 km). Pe primul loc s-a clasat iugoslavul **Valencici** în **6h 56:32,0.** Concurînd bine, **Gabriel Moiceanu** și **Ion Ardeleanu** au sosit pe locurile 2 și 3, fiind cronometrați cu **6h 56:47,0** și, respectiv, **6h 57:02,0. Ciumeti** s-a clasat pe locul 16 **(7h 11:55,0)**, iar **Moldoveanu** pe locul **19 (7h 19:42,0).**

În clasamentul general individual conduce acum ciclistul român **GABRIEL MOICEANU,** cu **22h 18:12,0,** urmat de suedezul **Soederlund — 22h 20:20,0** și marocanul **El Gourch — 22h 20:48,0.**

Tiparul: I. P. „Informația", str. Brezoianu 23—25.

40365